

PRO-FORM®

PF 5.2

Nº de Modelo PETL41307.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



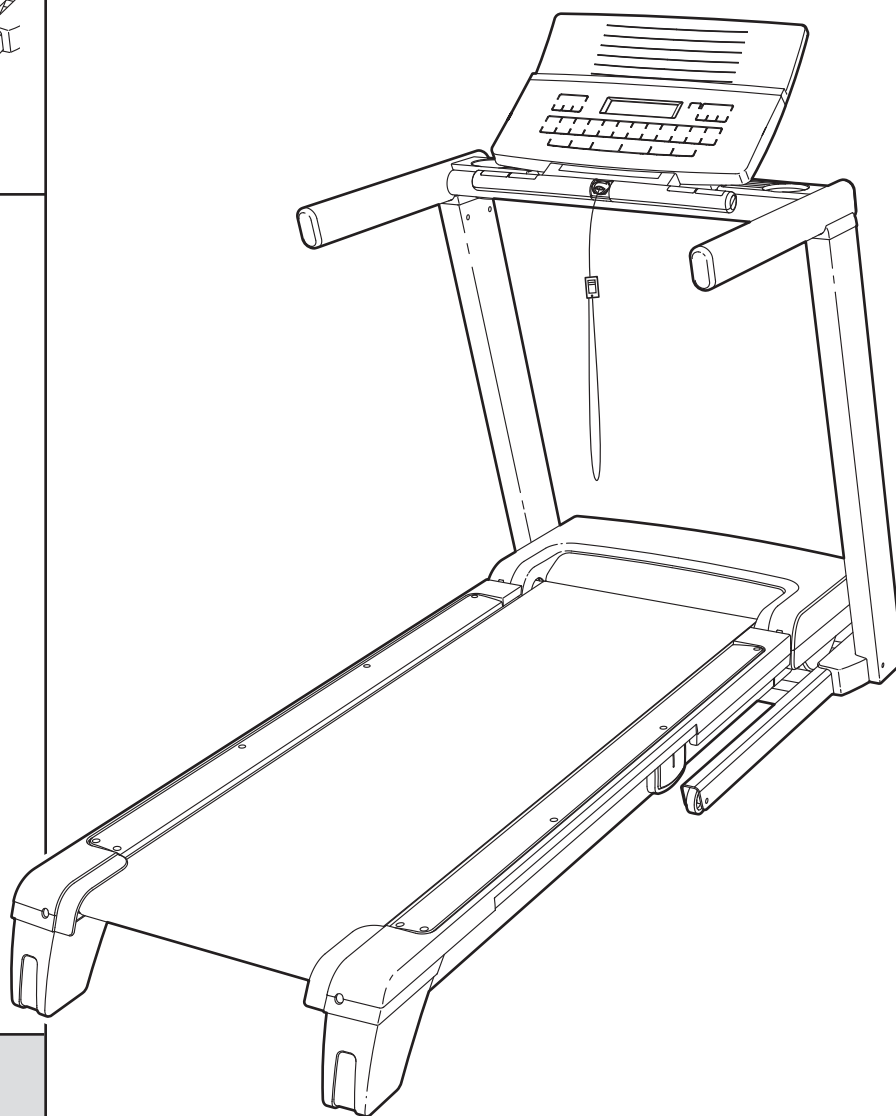
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesss.es

página de internet:
www.iconsupport.eu



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

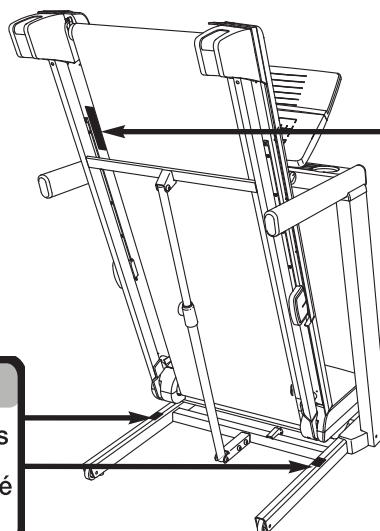
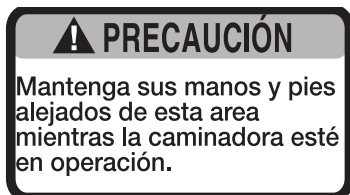
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO	12
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	21
PROBLEMAS	22
GUÍA DE EJERCICIOS	25
LISTA DE PIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. **Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son legibles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.**



ADVERTENCIA:

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 130 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte.*
- Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 12), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr Si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o Si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.)
16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

19. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el Corta Circuito Reajustar/Apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el Corta Circuito Reajustar/Apagar.)
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 21.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
21. Al plegar o mover la máquina para correr, asegúrese de que la armadura esté firmemente asegurada en la posición de almacenamiento.
22. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.
23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
25. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

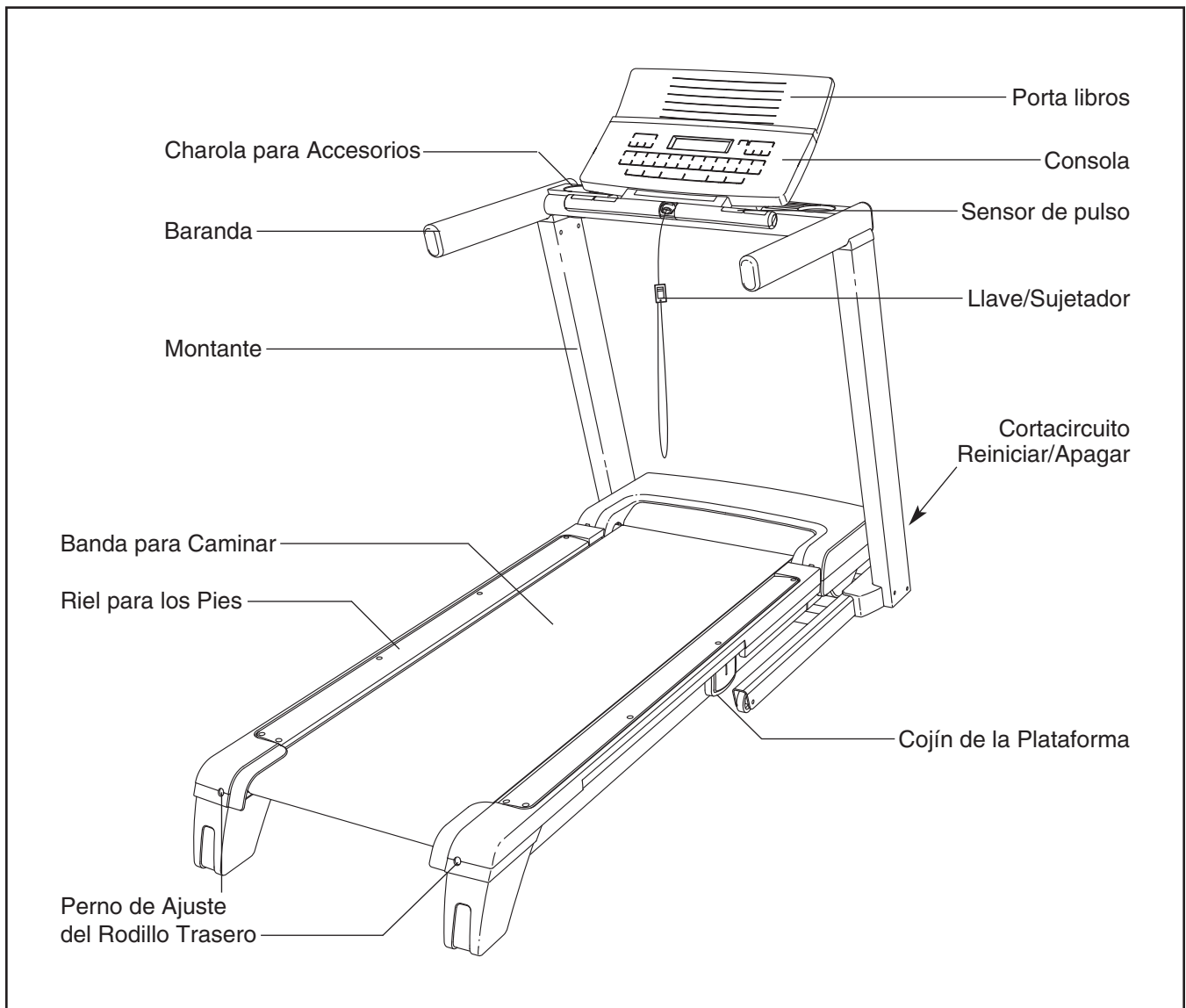
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® PF 5.2. La PF 5.2 máquina para correr combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la PF 5.2 máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la máquina para correr. Si tiene al-

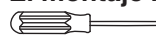
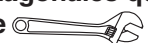
guna pregunta tras haber leído este manual, por favor lea la portada. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactar con nosotros. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

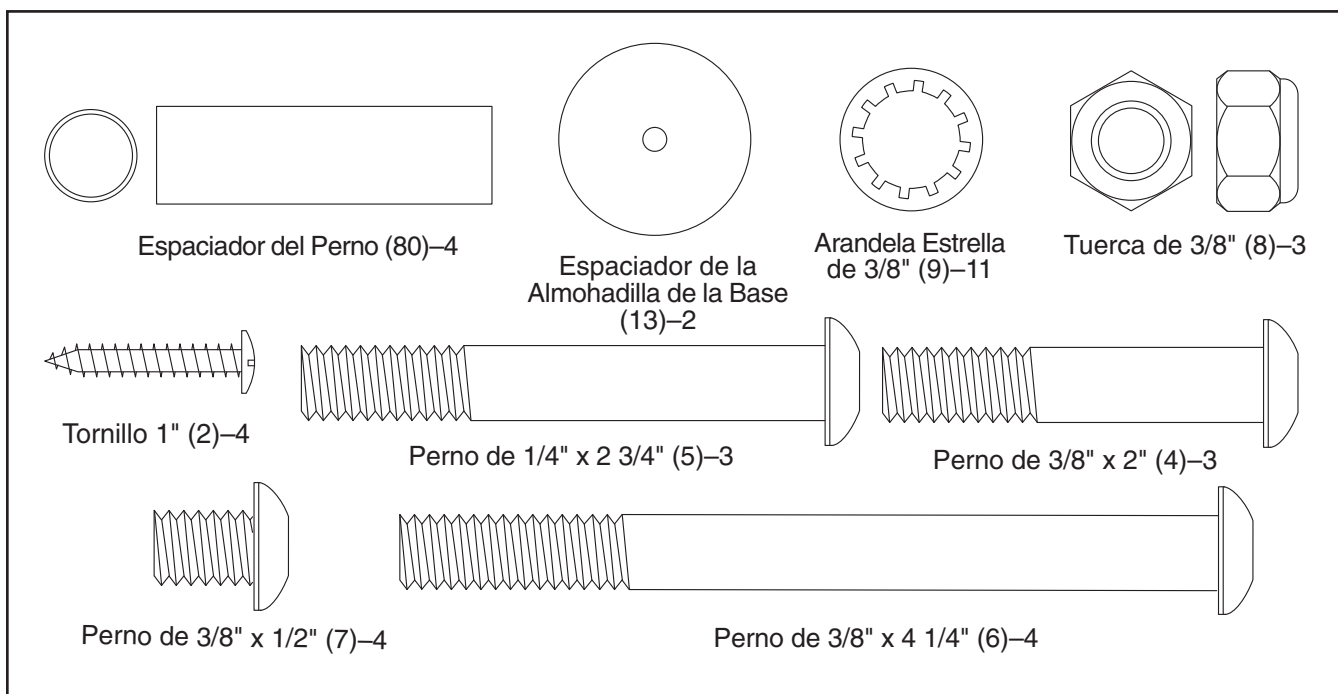


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Este no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

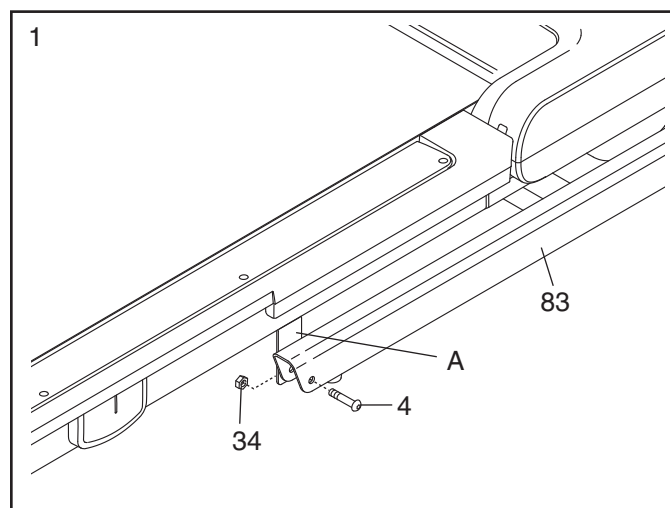
El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas  **su propio destornillador de estrella**  **, una llave ajustable**  **, en las tijeras**  **.**

Para ayudar en la identificación de las piezas del montaje, consulte los dibujos de abajo. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE PIEZAS casi al final de este manual. El número que sigue en paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si es que una pieza no viene en la bolsa de piezas, verifique que ha sido ya instalada en premontaje. Para evitar el dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje. Puede que se incluyan piezas adicionales.**



1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desen- chufado.

Extraiga de la Base (83) la Tuerca de Bloqueo de 3/8" (34), el Perno de 3/8" x 2" (4) y la placa de protección (A). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Descarte las placas de protección. Las Tuercas y los Pernos se utilizarán en los pasos 3 y 6.



2. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (56) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

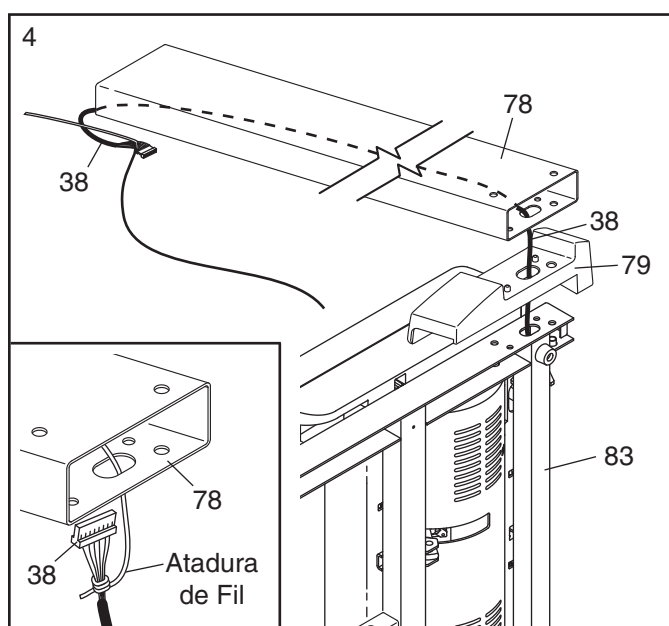
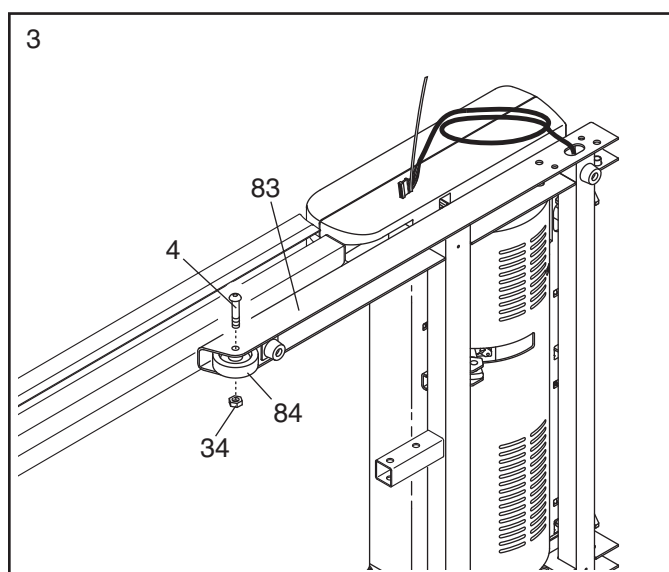
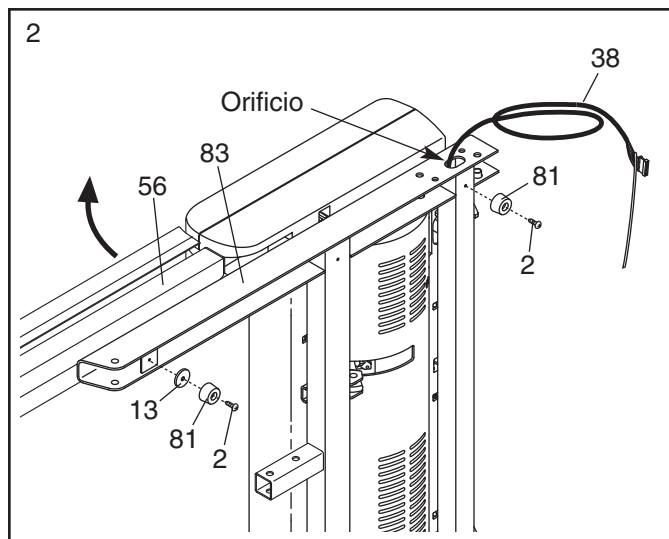
Corte los cables que aseguran el Cable del Montante Vertical (38) a la Base (83). Ubique la atadura en el orificio indicado que está en la Base y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

Fije una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83) en la ubicación mostrada utilizando un Espaciador de la Almohadilla de la Base (13) y un Tornillo de 1" (2). Luego fije otra Almohadilla de la Base (81) utilizando solamente un Tornillo de 1" (2).

3. Fije una Rueda (84) con la Tuerca de Bloqueo de 3/8" (34) y el Perno de 3/8" x 2" (4) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda deberá poder girar libremente.**

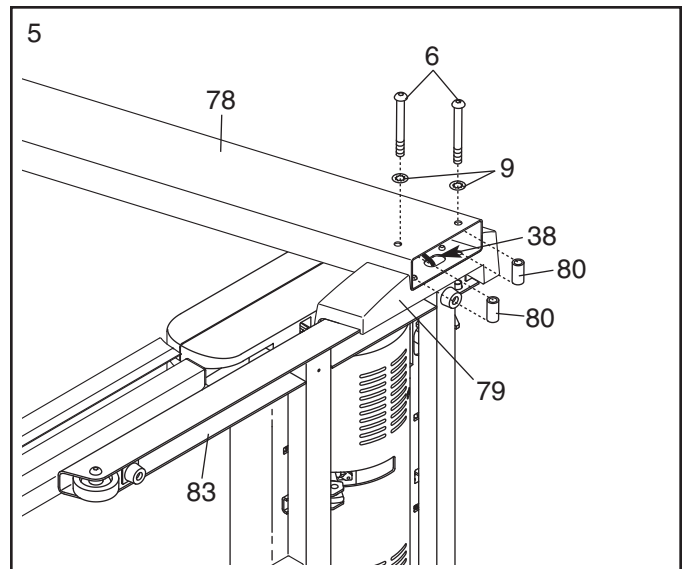
4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79), los cuales se encuentran identificados con etiquetas adhesivas. Inserte el Cable del Montante Vertical (38) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra.

Vea el dibujo interior. Amarre con seguridad la atadura larga en el Montante Vertical Derecho (78) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (38). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (83). Luego tire del otro extremo de la atadura larga hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga un Espaciador del Perno (80) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Derecho y el Espaciador del Perno. Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) y una Arandela Estrella de 3/8" (9).

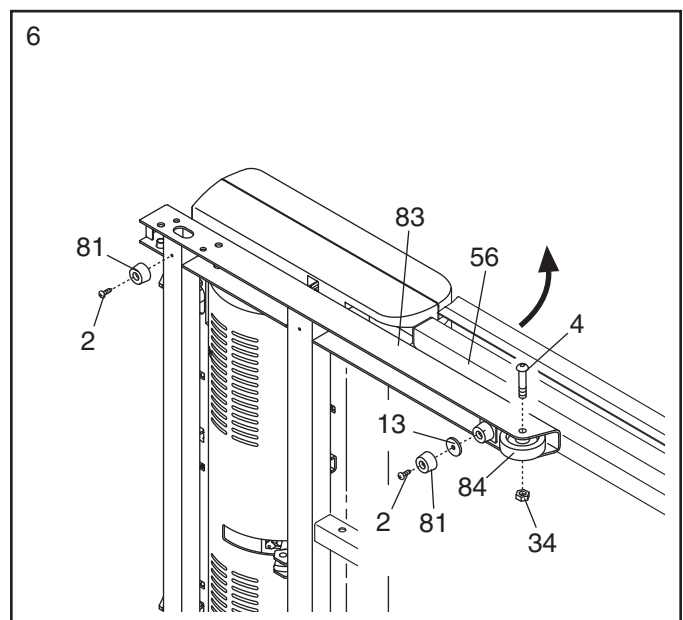
Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79) y el Montante Vertical Derecho (78) contra la Base (83). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (38).** Ajuste a mano los Pernos de 3/8" x 4 1/4" (6); **no ajuste los Pernos completamente todavía.**



6. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (56) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la armadura por completo todavía.**

Conecte una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83) en la ubicación mostrada utilizando un Tornillo de 1" (2) y un Espaciador de Almohadilla (13). Luego conecte otra Almohadilla de la Base (81) utilizando solamente un Tornillo de 1" (2).

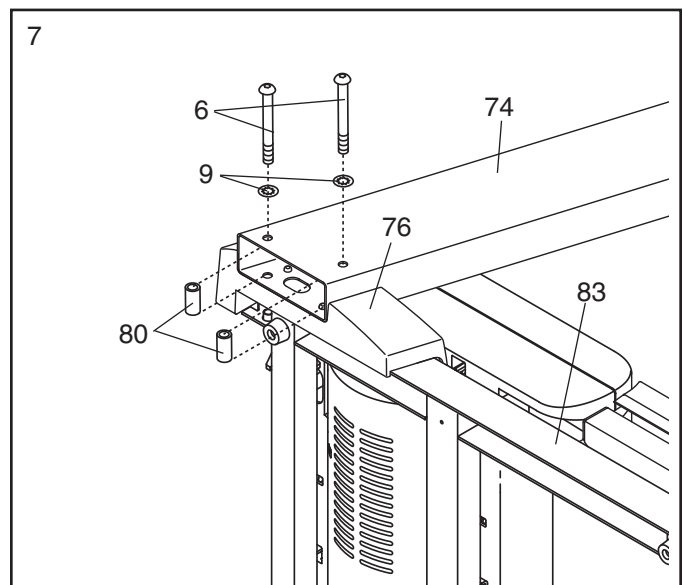
Fije una Rueda (84) con el Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca de Bloqueo de 3/8" (3) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda deberá poder girar libremente.**



7. Con la ayuda de otra persona, sostenga un Espaciador del Perno (80) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (74). Inserte un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Izquierdo y el Espaciador del Perno. Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), un Perno de 3/8" x 4 1/4" (6) y una Arandela Estrella de 3/8" (9).

Oriente el Montante Vertical Izquierdo (74) y el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76), como se muestra. Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo y el Montante Vertical Izquierdo contra la Base (83). Ajuste a mano los dos Pernos de 3/8" x 4 1/4" (6); **no ajuste los Pernos completamente todavía.**

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (83) quede planamente sobre el piso.



8. Véase el diagrama adicional superior. Oriente el Espaciador de la Baranda Derecha (98) Montante Vertical Derecho (78), como se muestra. Inserte el Cable del Montante Vertical (38) y la atadura del cable a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho y presione el Espaciador hacia el Montante Vertical.

Pida que otra persona sostenga la Base de la Baranda (96) cerca del Montante Vertical Derecho (78). Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (38).

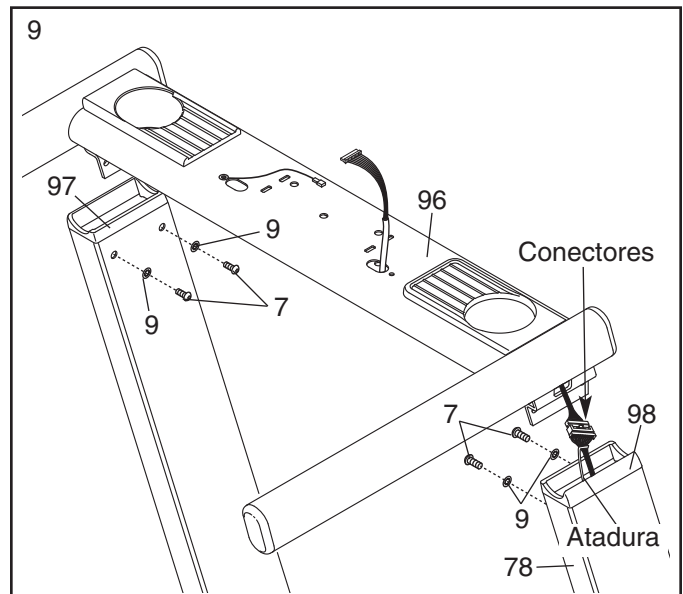
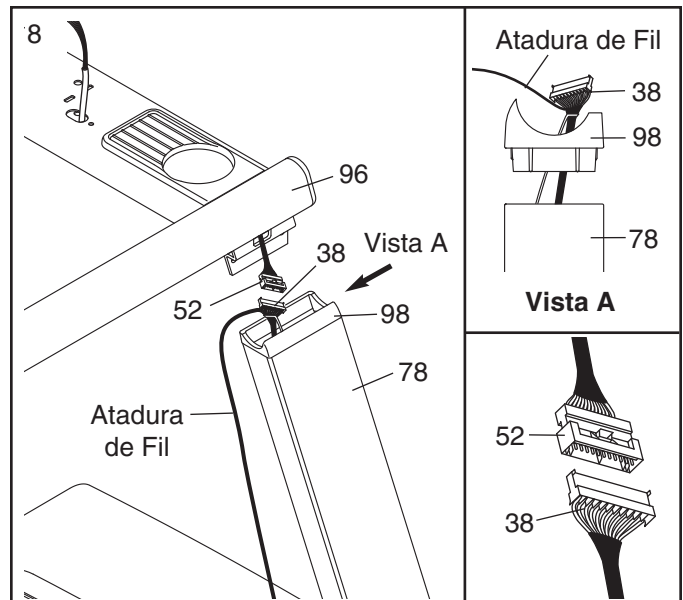
Conecte el Cable del Montante Vertical (38) al Cable de la Baranda (52). **Véa el diagrama adicional. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y sonar al encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO SE ENCHUFAN ADECUADAMENTE, PUEDE QUE LA CONSOLA SE DAÑE AL ENCENDERLA.**

9. Inserte los conectores y atadura indicados dentro del Montante Vertical Derecho (78).

A continuación, coloque la Base de la Baranda (96) en los Espaciadores de la Baranda (97; 98).

Fije la Base de la Baranda (96) con cuatro Pernos de 3/8" x 1/2" (7) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (9); **presente primero los cuatro Pernos y luego ajústelos.**

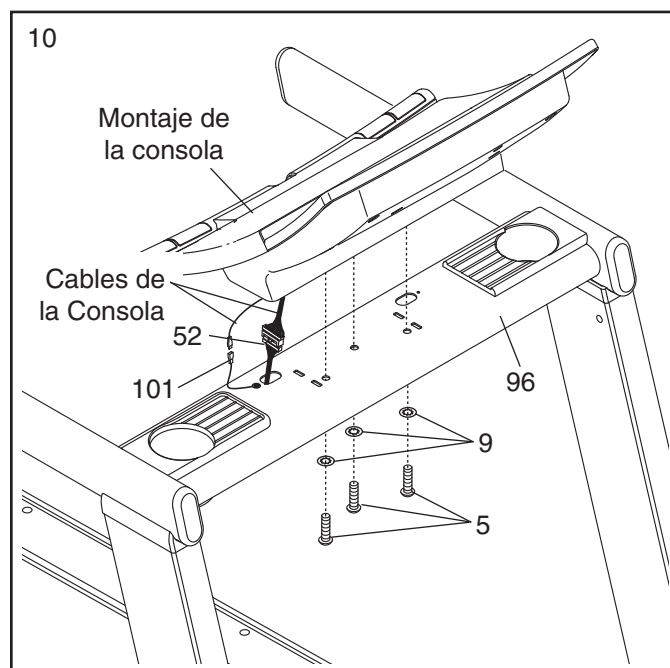
Véase los pasos 5 y 7. Ajuste los cuatro Pernos de 3/8" x 4 1/4" (6).



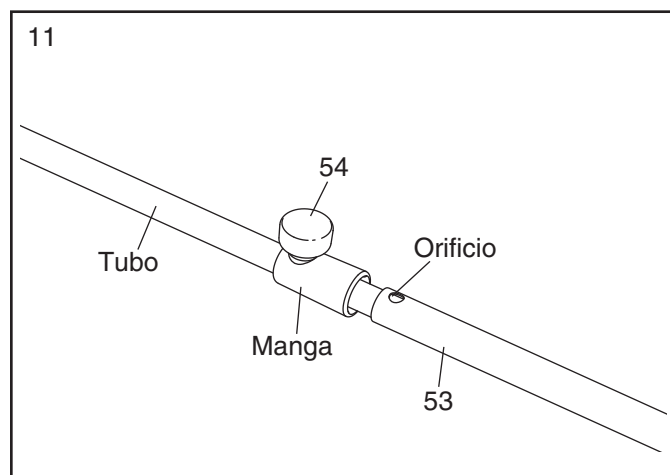
10. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Base de la Baranda (96). Conecte el Cable de la Baranda (52) al cable de la consola. **Véase el diagrama adicional inferior en el paso 8. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO SE ENCHUFAN ADECUADAMENTE, PUEDE QUE LA CONSOLA SE DAÑE AL ENCENDERLA.**

Conecte el Cable de Tierra de la Consola (101) al cable de tierra del montaje de la consola. Inserte los cables dentro del montaje de la consola.

Fije el montaje de la consola con tres Pernos de $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{4}$ " (5) y tres Arandelas Estrella de $\frac{3}{8}$ " (9). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**



11. Identifique el Pasador de Almacenamiento (53). Quite la atadura del extremo del tubo. Asegúrese de que la manga haya sido deslizada sobre el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (54) quede bloqueada dentro del orificio indicado. **Tire de la manga para asegurarse de que haya encajado en su lugar.**



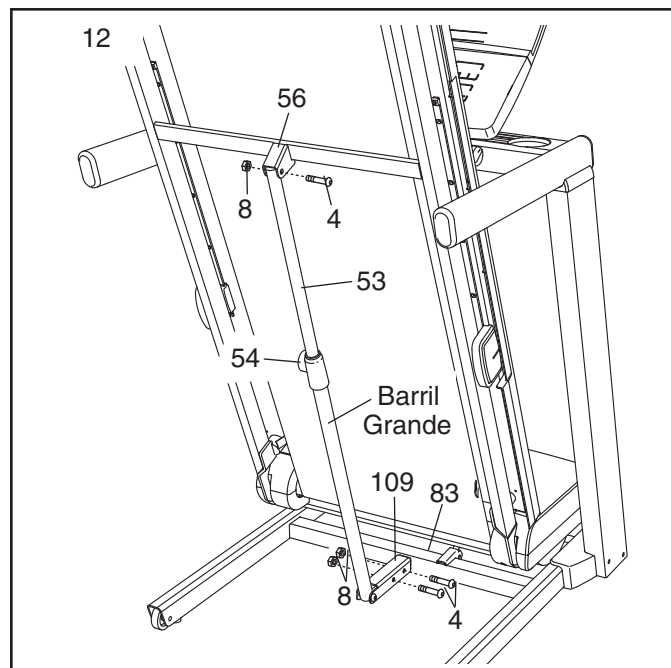
12. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de modo que el barril grande y la Perilla del Pasador (54) queden en las posiciones mostradas.

Fije el Soporte del Pasador (109) y el Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (83) con dos Pernos de 3/8" x 2" (4) y dos Tuercas de 3/8" (8).

Fije el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la placa de la Armadura (56) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de 3/8" (8). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la placa.

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 21).

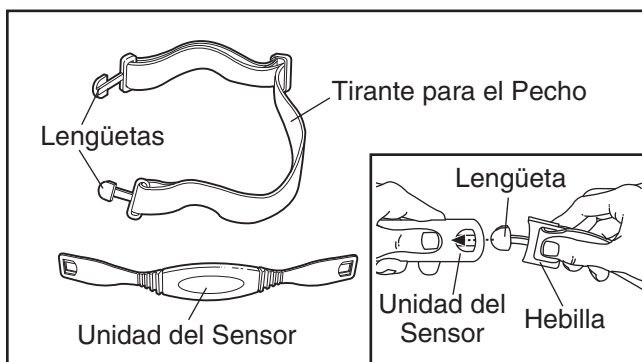


13. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 23 y 24).

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

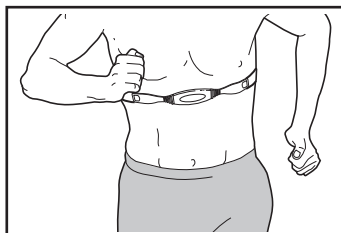
COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro del orificio en un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el

pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas). Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor

de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos, ni a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usando debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con personas que tengan ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia pueden causar problemas con la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes pueden afectar la operación del monitor del ritmo cardíaco. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 24).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

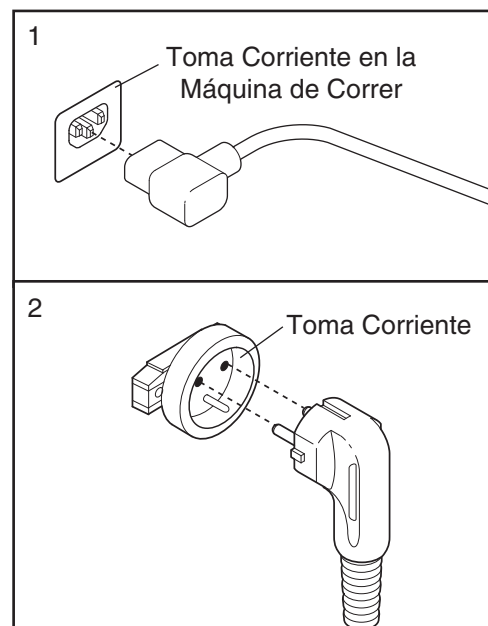
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para correr ofrece una banda para correr cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para correr o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para correr y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

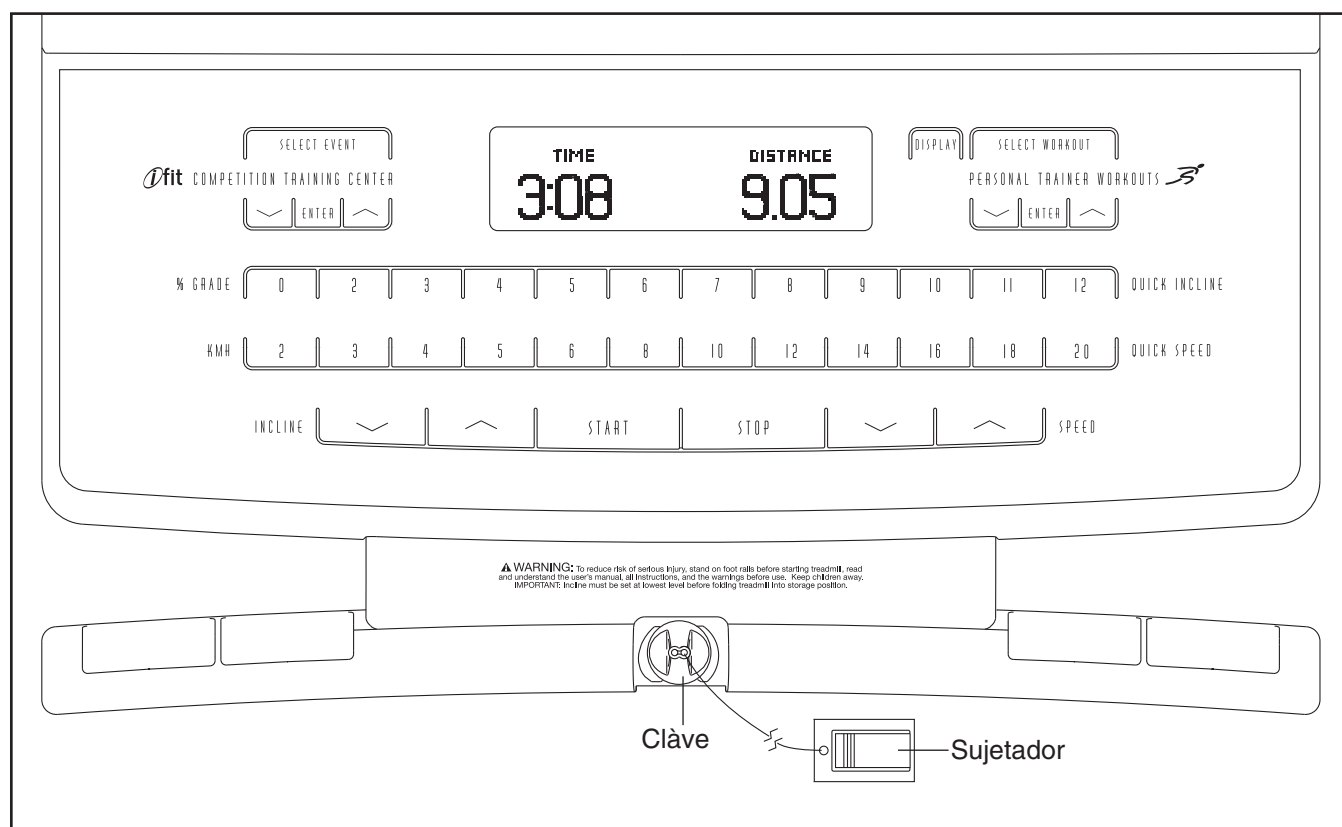
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Importante:** Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante:** La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español sobre la calcomanía en inglés.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de esta revolucionaria máquina para correr cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando utilice la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola muestra una retroalimentación continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

Además, la consola presenta 24 programas de entrenador personal. Cada entrenamiento automáticamente controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Usted hasta puede competir contra otros corredores usando el entrenamiento de iFIT Competition Training.

Para encender la corriente, siga los pasos de la página 15. Para usar la función manual, vea la página 15. Para usar un programa de Entrenador Personal, vea la página 17. Para usar el Centro de Entrenamiento para Competencia iFIT, vea la página 18. Para usar la modalidad de configuración, véase la página 19. Para usar la Función de información, véase la página 20.

Nota: Si hay una lámina de plástico transparente sobre la superficie de la consola, retire el plástico. Para prevenir el daño a la plataforma para caminar, use zapatos atléticos limpios mientras que use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y si es necesario centre la banda para caminar (vea la página 24).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCION DE INFORMACIÓN en la página 20. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Conecte el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación sitúe el interruptor de reiniciar/apagadar [RESET/OFF] en la armadura, cerca del cable de alimentación. Coloque el interruptor en la posición de reinicio.



IMPORTANTE: La consola tiene una función demo, diseñada para utilizar si la máquina para correr se expone en un tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para desactivar la función demo, pulse sostenidamente el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para desactivar la función demo.

Seguidamente párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Busque el clip unido a la llave (véa el dibujo de la página 14) y deslice el clip por el cinturón de su ropa. Luego inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, los monitores se iluminarán.

IMPORTANTE: En una situación de emergencia se puede retirar la llave de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el clip ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del clip.

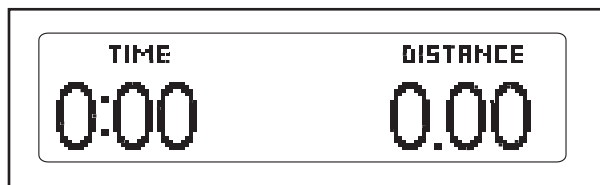
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Introduzca la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un entrenamiento, presione cualquiera de los botones de entrenamiento repetidamente hasta que solo aparezcan zeros.



3. Inicie la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de Velocidad Instantánea [Quick Speed] numerados del 2 al 20. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 KM/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. Si usted oprime uno de los doce botones de velocidad enumerados, la velocidad instantánea de la banda para caminar gradualmente se ajustará hasta que alcance el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones de velocidad instantánea numerados.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr según se desee.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, oprima los botones de aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE], o uno de los botones Inclinación instantánea [QUICK INCLINE] numerados del 0 al 12. Cada vez que oprima un botón, la inclinación se ajustará gradualmente hasta que alcance la inclinación seleccionada.

5. Siga su progreso con la pantalla.

La consola ofrece varias opciones de pantalla. La opción de pantalla que usted seleccione determinará que información de entrenamiento es mostrada. Oprima el botón de Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la opción de pantalla deseada.

A medida que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El tiempo [TIME] transcurrido.
- La distancia [DISTANCE] que se ha caminado o corrido.
- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
- El número aproximado de calorías quemadas por hora [CALORIES/HOUR].
- La intensidad de su ejercicio en mets [METS]. Un met equivale a la cantidad de energía que se utiliza cuando se está en la posición sentada.
- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
- Su paso [PACE] en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Su ritmo cardíaco [PULSE].

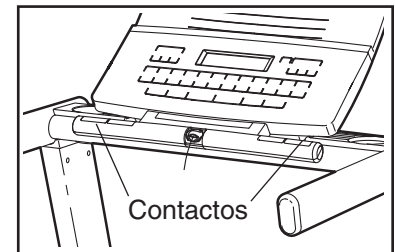
Nota: Independientemente de la función de visualización seleccionada, la velocidad o la inclinación especificada aparecerá en la pantalla durante algunos segundos cada vez que cambie la configuración. Además, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla cada vez que utilice el sensor de pulso del mango (vea paso 6).

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 12 para información acerca del sensor de pulso para el pecho). Nota: Si usted agarra el sensor de pulso del mango y al mismo tiempo usa el sensor de pulso para el pecho, la consola no le mostrará su ritmo cardíaco correctamente.

Antes de usar el sensor de pulso del mango retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre las barras de apoyo para los pies** y sostenga los contactos metálicos de la barra-



randilla - **intente no mover las manos**. Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardíaco. **Para obtener una lectura más precisa del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los contactos durante 15 segundos.**

7. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo o usted puede dañar la máquina para correr cuando se pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **Importante: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN PROGRAMA DE ENTRENADOR PERSONAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 15.

2. Seleccione un programa de entrenador personal.

Para seleccionar uno de los 24 programas de entrenador personal [PERSONAL TRAINER WORKOUTS], oprima el botón Selección de Programa [SELECT WORKOUT]. Luego oprima los botones de Aumento y Disminución debajo del botón de Selección de Entrenamiento hasta que el nombre del programa deseado aparezca en la pantalla.

Cuando se selecciona un programa de entrenador personal, la pantalla mostrará el nombre, la duración [PROG TIME], la configuración máxima de inclinación [MAX INC] y de velocidad del programa [MAX SPEED]. Además, el perfil de la configuración de velocidad del programa de entrenamiento aparecerá en la pantalla.

Cada programa de entrenamiento preestablecido está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

3. Oprima el botón Inicio para comenzar el entrenamiento.

Un momento después de oprimir el botón de Inicio, la máquina para correr ajustará automáticamente la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

Durante el programa, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del programa. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros, el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente y la configuración de velocidad e inclinación aparecerá en la pantalla para alertarle.

El programa continuará de esta manera hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco.

Si la configuración de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alta o baja, usted podrá modificar manualmente la configuración por medio de los botones de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]. Después de que el botón de Velocidad se haya oprimido algunas veces, un indicador adicional aparecerá o desaparecerá en el la columna del segmento actual. **No obstante, al comenzar el siguiente segmento del programa, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

Para detener el programa en cualquier momento, oprima el botón Fin. Para comenzar nuevamente el programa oprima el botón Inicio o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del programa, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para ese segmento.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Ver el paso 5 en la página 16.

La pantalla mostrara el tiempo restante del entrenamiento, en vez de mostrar el tiempo transcurrido en el programa. La pantalla también mostrará su utilización energética en watts.

5. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Ver el paso 6 en la página 16.

6. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

Ver el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARA COMPETENCIA iFIT

1. Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

2. Seleccione el Centro de Entrenamiento para Competencia iFIT.

Para seleccionar el Centro de Entrenamiento para Competencia iFIT [IFIT COMPETITION TRAINING CENTER], oprima el botón Selección de Evento [SELECT EVENT]. Use los botones de Aumento y Disminución ubicados debajo del botón Selección de Evento para correr una carrera contra un grupo de cuatro oponentes o contra un solo oponente.

Si elige competir contra un grupo, seleccione la opción Carrera Contra Varios Competidores [RACE AGAINST A PACK] y luego oprima el botón Aceptar ubicado debajo del botón de Selección de Evento. Seleccione un nivel de dificultad y la distancia de carrera por medio de los botones de Aumento y Disminución. Oprima el botón Aceptar después de cada selección.

Si elige competir contra un solo oponente, seleccione la opción Carrera Contra un Solo Competidor [RACE A SINGLE OPPONENT] y luego oprima el botón Aceptar. Oprima los botones de aumento o disminución para seleccionar un oponente y la distancia de la carrera. Oprima el botón Aceptar después de cada selección. Nota: Cada oponente aparecerá más de una vez en los diferentes niveles o grados de dificultad.

Algunos momentos después que usted seleccione la duración de la carrera, la carrera empezará. Agarre las barandas y empiece a caminar. Ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

El entrenamiento continuará hasta que la carrera termine.

4. Siga su progreso con la visualización en la pantalla.

La consola ofrece diferentes opciones de pantalla. La opción de pantalla que usted seleccione determinará que información del entrenamiento es mostrado. Oprima el botón de Pantalla DISPLAY repetidamente para seleccionar la opción de pantalla deseada.

Mientras usted camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- La animación del corredor con el nombre "U" representa a usted. A medida que aumenta o disminuye la velocidad de la banda para caminar, el corredor aumentará o disminuirá su velocidad. La pantalla también mostrará las animaciones de los otros corredores.
- El trayecto de su carrera.
- El número de segundos que usted está por adelantado de los otros corredores o detrás del corredor que está en primer lugar. Si usted está detrás, la pantalla mostrará los segundos con números negativos.
- Su lugar en la carrera.
- La velocidad de la banda para caminar. Nota: Oprima el botón Registrar [ENTER] para ver su paso en minutos por kilómetro o minutos por milla. Oprima el botón Registrar de nuevo para ver la velocidad de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación [INC] de la máquina para correr.
- El número aproximado de calorías [CAL] que ha quemado.
- La distancia [DIST] que se ha caminado o corrido.
- El tiempo [TIME] transcurrido.

- Un perfil de las inclinaciones de la carrera.
- El ritmo por el cual sus oponentes recuperan su energía [REC].
- El banco [BANK] de energía que sus oponentes han dejado.
- Las tácticas [TACTIC] que sus oponentes están usando.
- Una barra de estado mostrando su progreso en la carrera.
- Su velocidad promedia [AVG].
- Su ritmo cardíaco [PULSE].

4. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea paso 6 en la página 16.

Para ver su ritmo cardíaco, seleccione la opción de pantalla que muestra la animación de los corredores.

5. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

CÓMO USAR LA MODALIDAD DE CONFIGURACIÓN

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Véase CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 15.

2. Seleccione la modalidad de configuración.

Para seleccionar la modalidad de configuración, oprima el botón Selección de Evento [SELECT EVENT]. Seleccione la opción CONFIGURACIÓN [SETTINGS] y oprima el botón Aceptar [ENTER]. El menú mostrará la inclinación máxima de la carrera, la configuración de selección de inclinación y la velocidad inicial de la carrera.

3. Ingrese la información del usuario.

Oprima los botones de Aumento y Disminución hasta que aparezca una flecha al lado de la opción deseada. A continuación, oprima el botón Aceptar. Un cursor intermitente aparecerá en el campo correspondiente en la pantalla. Para cambiar la selección, oprima el los botones de Disminución de Inclinación. Una vez que haya terminado de cambiar el campo, oprima el botón Aceptar. Repita esta acción para ingresar toda la información deseada.

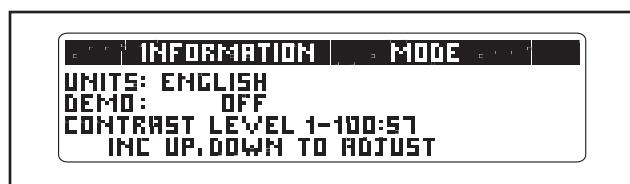
4. Salir de la modalidad de configuración.

Cuando haya terminado de cambiar la configuración, seleccione la opción SALIR DE CONFIGURACIÓN [EXIT SETTINGS] y oprima el botón Aceptar.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola tiene una función de información que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y encender o apagar la función de demo de la pantalla. Usted también puede fijar la fecha y la hora.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Detener [STOP], inserte la llave en la consola y luego suelte el botón Detener. Cuando se seleccione la función de información, la siguiente información se mostrará en la pantalla:



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, oprima el botón de aumento de Velocidad [SPEED]. Para ver la distancia en kilómetros, seleccione MÉTRICO [METRIC]. Para ver la distancia en millas, seleccione INGLÉS [ENGLISH].

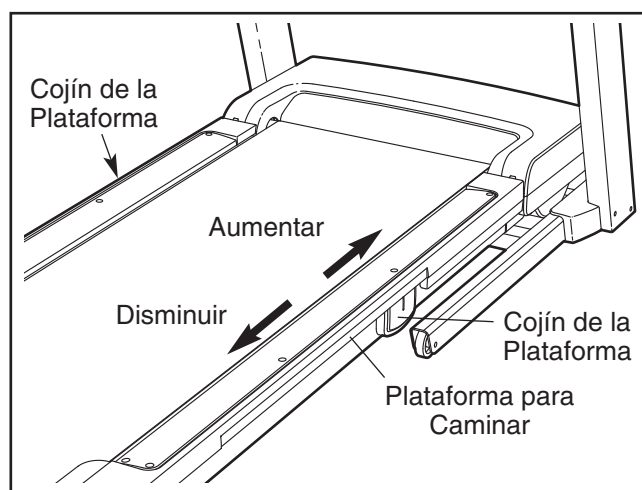
Nota: La consola cuenta con una función demo, diseñada para ser usada si se expone la máquina para correr en una tienda. Cuando se encienda la función demo, la consola funcionará normalmente en cuanto enchufe el cable eléctrico, coloque el corta circuito a reiniciar/apagar a la posición reiniciar, e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas se mantendrán encendidas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está activada aparecerá la palabra *ON* (Encendido) en el monitor mientras se selecciona la función de información. Para encender o apagar la función demo, pulse el botón Velocidad [SPEED].

Para ajustar el contraste de la pantalla, oprima los botones de aumento y disminución de Inclinación.

Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

COMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras que camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia atrás de la máquina para correr. **Nota: Asegúrese que los dos amortiguadores estén fijados en el mismo nivel de firmeza. Si corre más rápido en la máquina para correr, o si su peso es más alto, la plataforma para caminar debe de estar más firme.**



COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

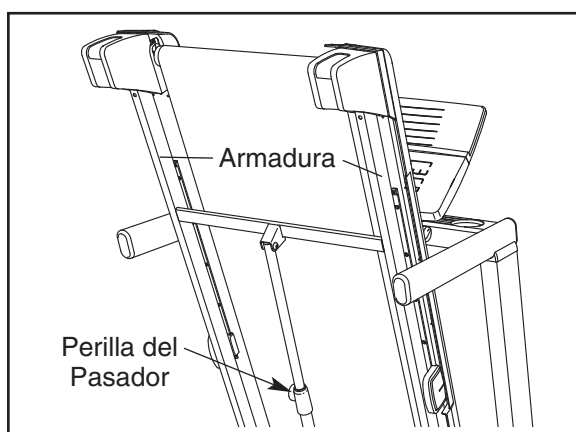
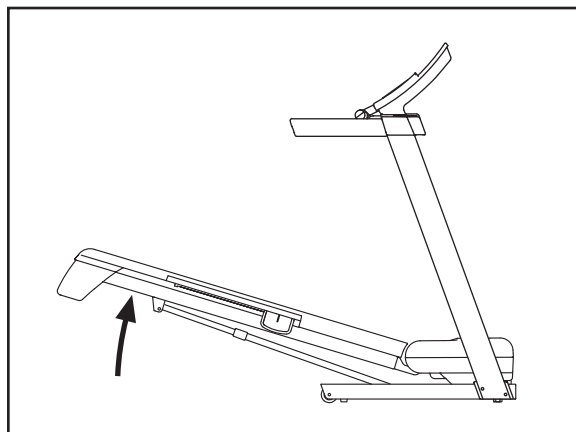
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. De lo contrario, puede dañar la máquina para correr permanentemente. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador tranque en la posición de almacenamiento. **Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.**

Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

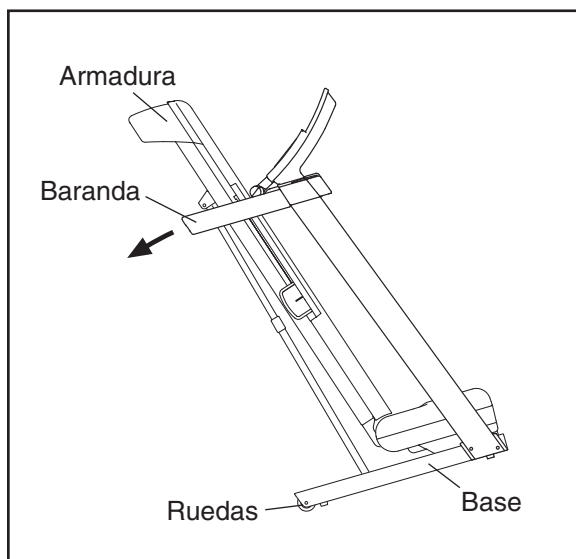


COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente.

Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.

1. Sostenga una baranda con una mano, y coloque la otra mano en la plataforma. Ubique un pie en contra de una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. **Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA

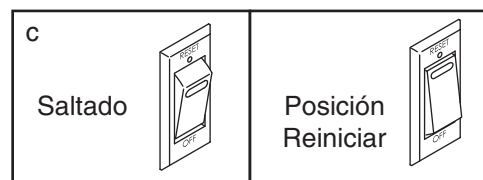
1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase la perilla del pasador.
2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. PRECAUCIÓN:** No agarre solo los rieles para los pies de plástico. Doble sus rodillas y mantenga su espalda recta.

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- SOLUCIÓN:**
- Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**
 - Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
 - Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

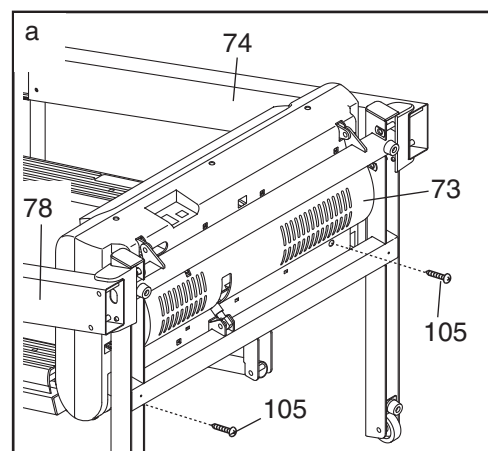
- SOLUCIÓN:**
- Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.
 - Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.
 - Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
 - Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

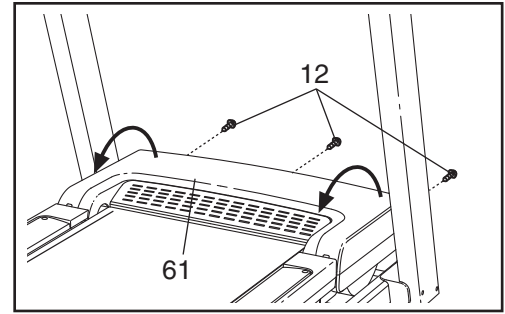
- SOLUCIÓN:**
- La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Detener por algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para apagar la función información.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

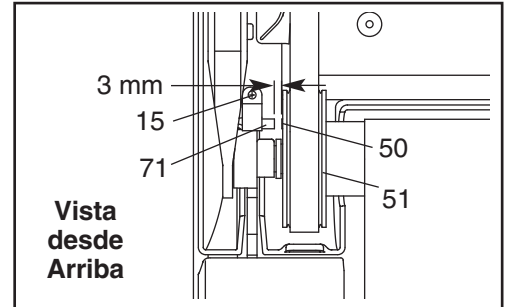
- SOLUCIÓN :**
- Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (74, 78) hacia abajo. Pueden haber más de dos Tornillos de #8 x 2" (105) en la parte de abajo de la Charola Ventral (73). Si los hay, retírelos. Nota: Se requiere un destornillador estrella con un hasta de por lo menos 13 cm de largo. A continuación, levante los Montantes Verticales.



Quite los Tornillos de 3/4" (12) y cuidadosamente quite la Cubierta (61).



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (51). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** De ser necesario, afloje el Tornillo de 3/4" del Interruptor de Lengüeta (15), desplace apenas el Interruptor de Lengüeta y luego ajuste de nuevo el Tornillo. Fije nuevamente la Cubierta (no se muestra). Si es necesario, incline hacia abajo los Montantes Verticales (no se muestra), fije nuevamente los Tornillos de la Cubierta (no se muestra) y levante los Montantes Verticales. Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



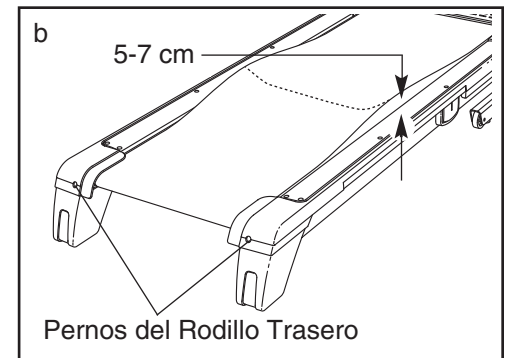
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de tomacorriente único que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 13.

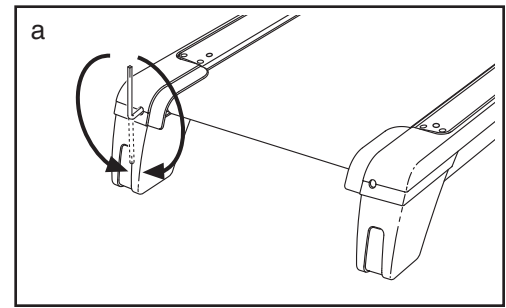
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



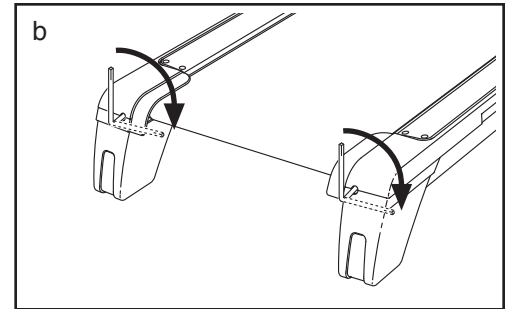
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



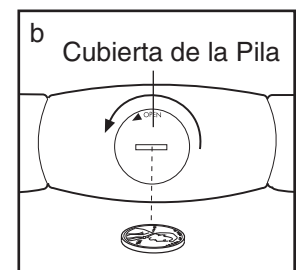
b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



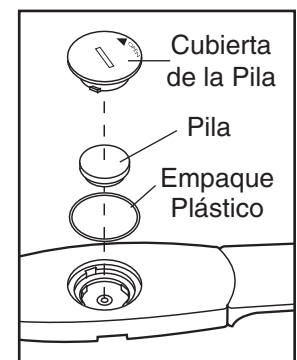
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL sensor de pulso para el pecho en la página 12.

b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de "open" (abierto). Quite la cubierta.



Extraiga la pila vieja de la unidad del sensor. Inserte una pila nueva CR 2032, asegurándose de que la parte impresa quede hacia arriba. Además, asegúrese de que la junta de hule quede en el lugar de la unidad del sensor. Coloque nuevamente la cubierta de las pilas y asegúrela en la posición cerrada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad

relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser “aeróbicos”. Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL41307.0

R1207A

Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

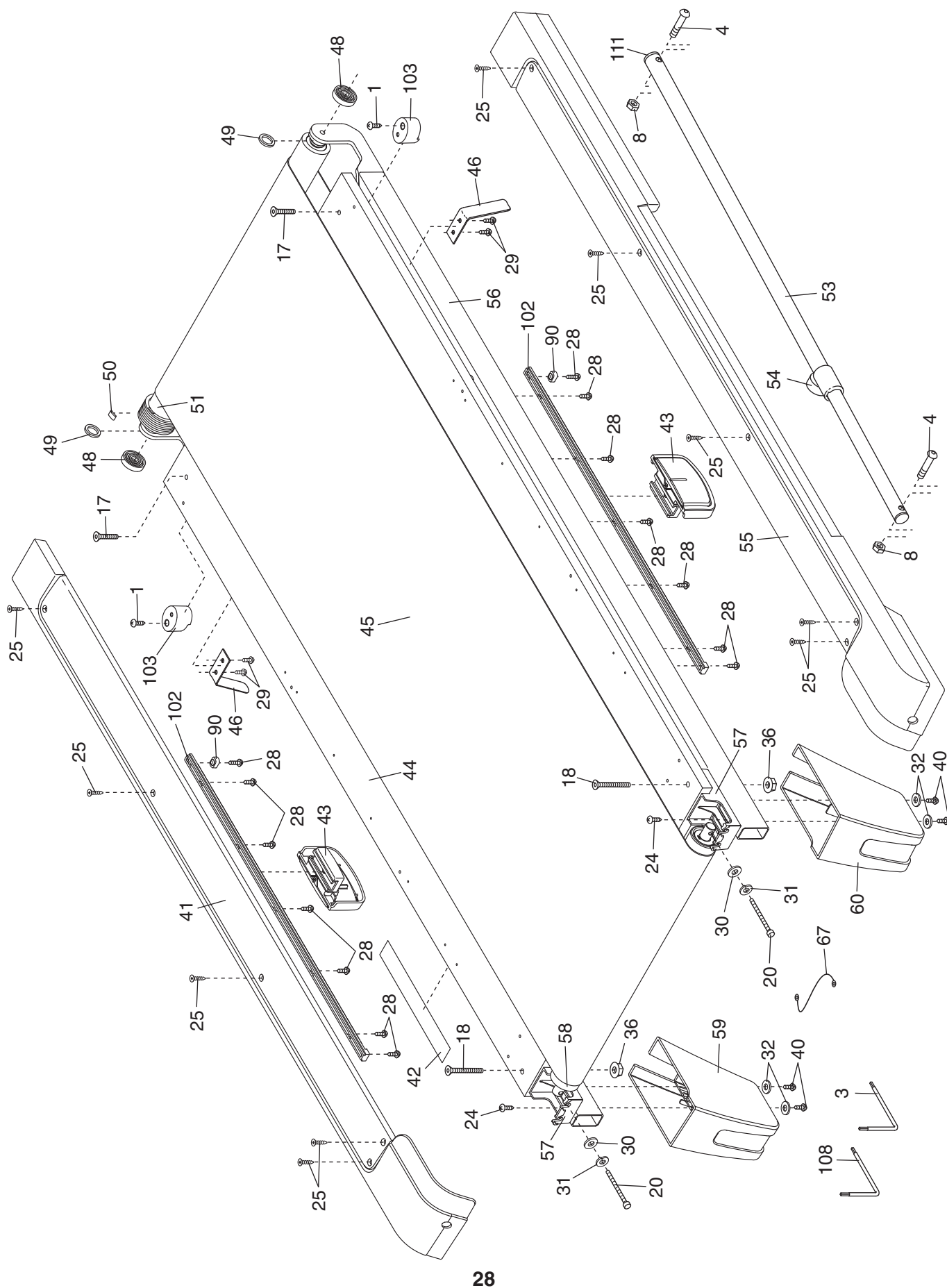
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	29	Tornillo de 1/2"	49	2	Espaciador de Rodillo Delantero
2	4	Tornillo de 1"	50	1	Imán
3	1	Llave Hexagonal	51	1	Rodillo Delantero/Polea
4	6	Perno de 3/8" x 2"	52	1	Cable de la Baranda
5	3	Perno de 3/8" x 2 3/4"	53	1	Pasador de Almacenamiento
6	4	Perno de 3/8" x 4 1/4"	54	1	Perilla del Pasador
7	4	Perno de 3/8" x 1/2"	55	1	Riel para los Pies Derecha
8	6	Tuerca de 3/8"	56	1	Armadura
9	11	Arandela Estrella de 3/8"	57	2	Soporte del Rodillo Trasero
10	1	Abrazadera de la Caja Ferrite	58	1	Rodillo Trasero
11	5	Tornillo Punta Broca de 3/4"	59	1	Pata Trasera Izquierda
12	5	Tornillo de 3/4"	60	1	Pata Trasera Derecha
13	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base	61	1	Cubierta
14	8	Tornillo de #8 x 1 3/4"	62	1	Correa de Manejo
15	1	Tornillo del Interruptor de Lengüeta de 3/4"	63	1	Cable de Tierra con Calcomanía
16	1	Tuerca de Tierra de #8	64	1	Motor
17	2	Perno de 1/4" x 1"	65	1	Armadura de Levante
18	2	Perno de 5/16" x 4"	66	3	Atadura para Cable
19	2	Perno de 3/8" x 1 1/4"	67	1	Cable a Tierra del Rodillo Trasero
20	2	Perno del Rodillo Trasero	68	1	Cable Eléctrico
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adaptador del Cable Eléctrico
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Controlador
23	2	Perno de 3/8" x 1"	71	1	Interruptor de Lengüeta
24	15	Tornillo de Tierra 1/2"	72	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
25	10	Tornillo del Riel para los Pies de 1 1/4"	73	1	Charola Ventral
26	2	Perno de 5/16" x 3/8"	74	1	Montante Vertical Izquierdo
27	2	Buje del Motor	75	1	Motor de Inclinación
28	14	Tornillo del Riel de #8 x 3/4"	76	1	Espaciador de la Montante Vertical Izquierdo
29	4	Tornillo de #8 x .44"	77	1	Receptáculo
30	2	Arandela de 1/4"	78	1	Montante Vertical Derecho
31	2	Arandela de Seguridad de 1/4"	79	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
32	4	Arandela de #8	80	4	Espaciador del Perno
33	2	Arandela Estrella de #8	81	4	Almohadilla de la Base
34	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	82	2	Calcomanía de Precaución
35	1	Cable del Motor de Inclinación	83	1	Base
36	2	Tuerca con Reborde de 5/16"	84	2	Rueda
37	3	Gancho de la Cubierta	85	3	Atadura Ajustable
38	1	Cable del Montante Vertical	86	11	Atadura de 8"
39	3	Tuerca Jaula	87	1	Puerta de Acceso
40	4	Tornillo de la Pata de #8 x 3/4"	88	1	Porta libros
41	1	Riel para los Pies Izquierda	89	1	Consola
42	1	Calcomanía de Advertencia	90	2	Riel de la Traba de Amortiguación
43	2	Cojín de la Plataforma para Caminar	91	1	Parte de atrás de la Consola
44	1	Plataforma para Caminar	92	1	Atadura Plástica de la Consola
45	1	Banda para Caminar	93	1	Armadura de la Consola
46	2	Guía de la Banda	94	2	Porta Vasos
47	1	Riel de amortiguación	95	1	Recibidor de Pulso para el Pecho
48	2	Espaciador de la Armadura	96	1	Base de la Baranda
			97	1	Espaciador de la Baranda Izquierda
			98	1	Espaciador de la Baranda Derecha

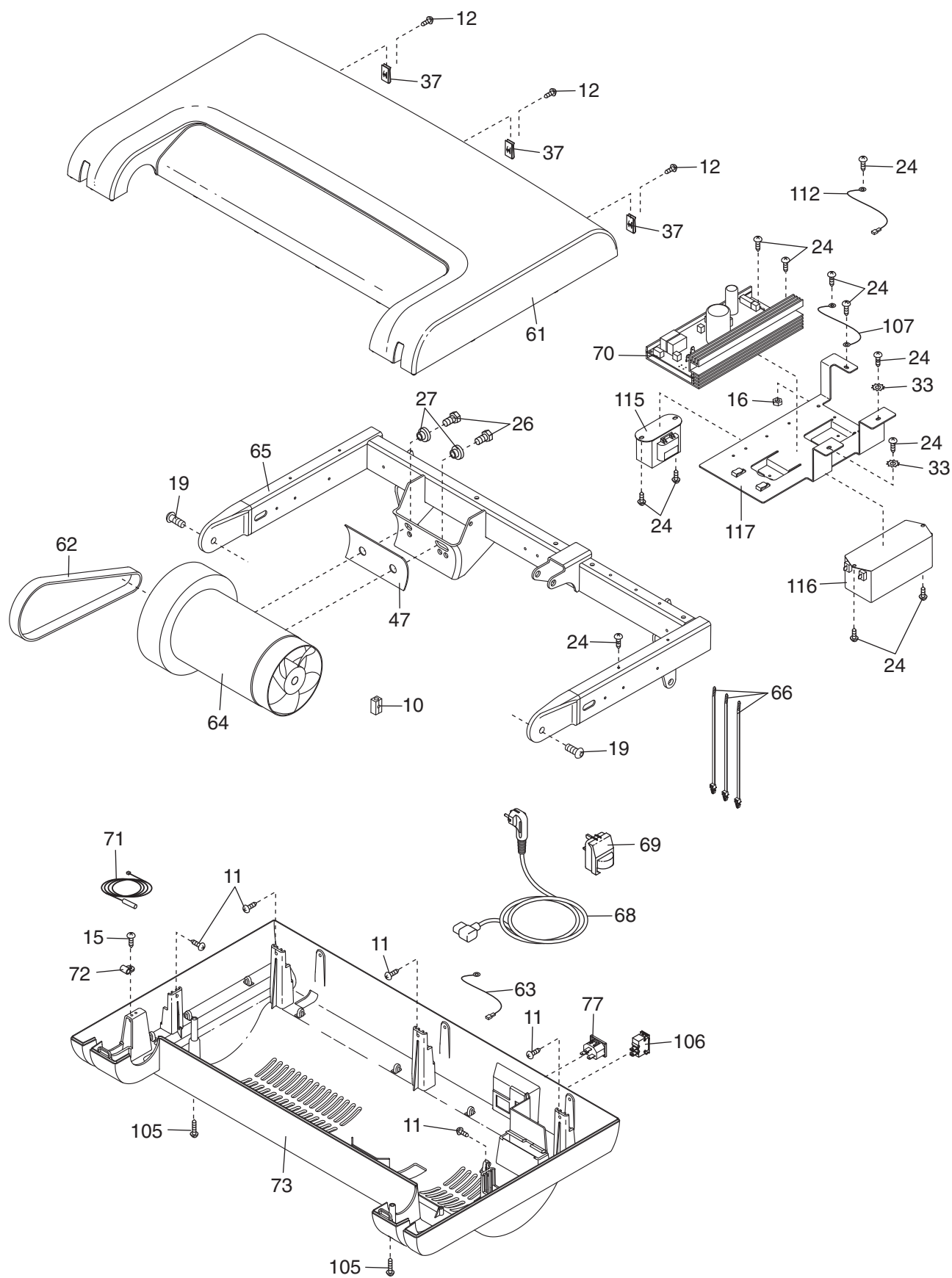
Nº	Ctd.	Descripción
99	4	Tapa del Extremo de la Baranda
100	1	Clàve/Sujetador
101	1	Cable de Tierra de la Consola
102	2	Riel de la Amortiguación
103	2	Amortiguación Delantera
104	1	Espaciador del Motor de Levante
105	2	Tornillo de #8 x 2"
106	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar
107	1	Cable a Tierra de la Armadura de Levante
108	1	Llave Hexagonal de 5/32"
109	1	Soporte del Pasador
110	2	Atadura de Fil de 15 1/2"
111	1	Tapa del Extremo del Pasador
112	1	Cable de Tierra del Controlador
113	2	Tornillo Recibidor

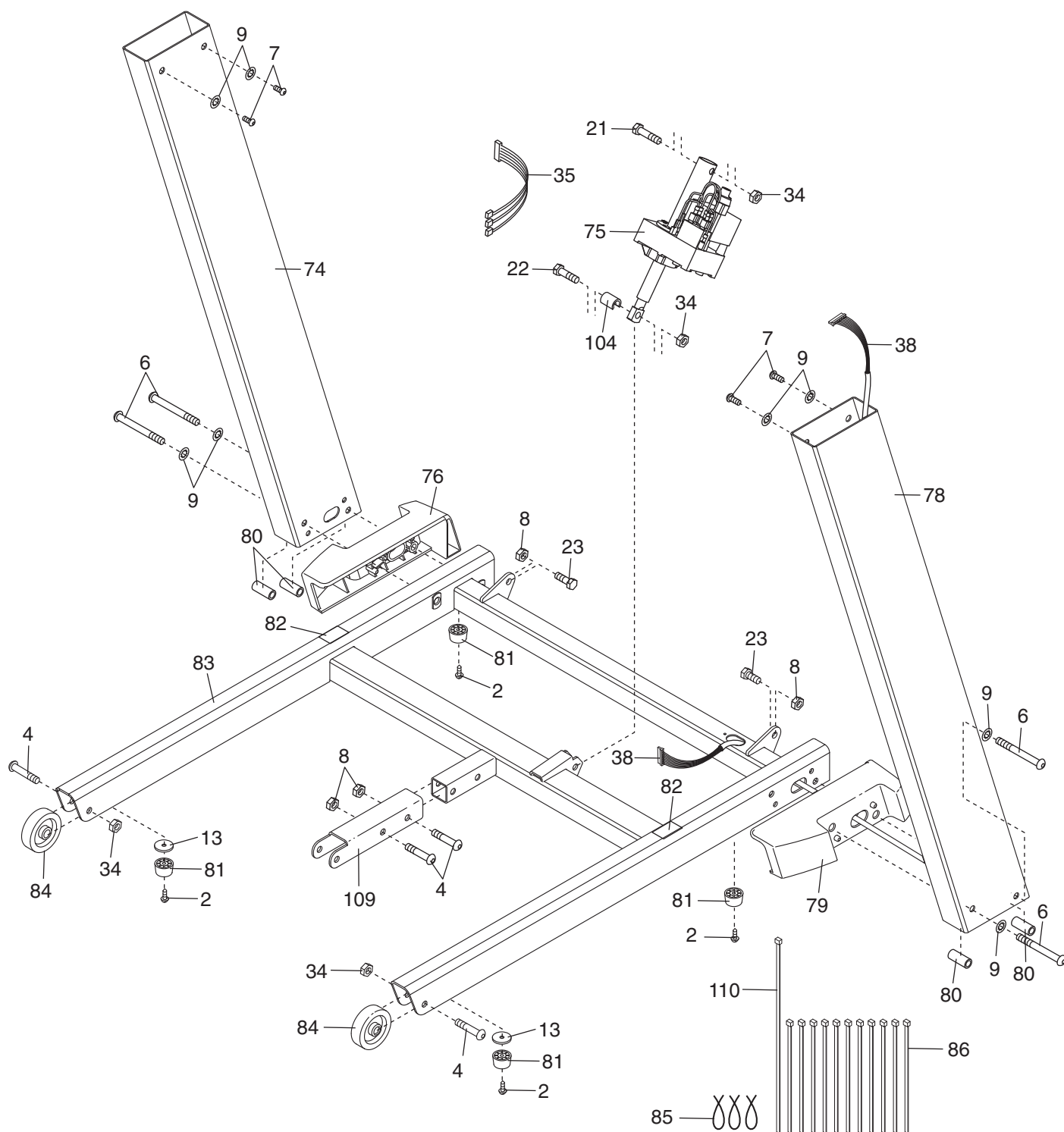
Nº	Ctd.	Descripción
114	1	Tirante de Pulso de Pecho
115	1	Transformador
116	1	Filtro
117	1	Soporte de lo Electrónico
118	1	Sensor de pulso para el pecho
*	—	Cable Negro de 4", M/F
*	—	Cable Negro de 4", 2F
*	—	Cable Azul de 10", M/F
*	—	Cable Azul de 8", 2F
*	—	Cable Blanco de 8", 2F
*	—	Cable Rojo de 4", M/F
*	—	Manual del Usuario

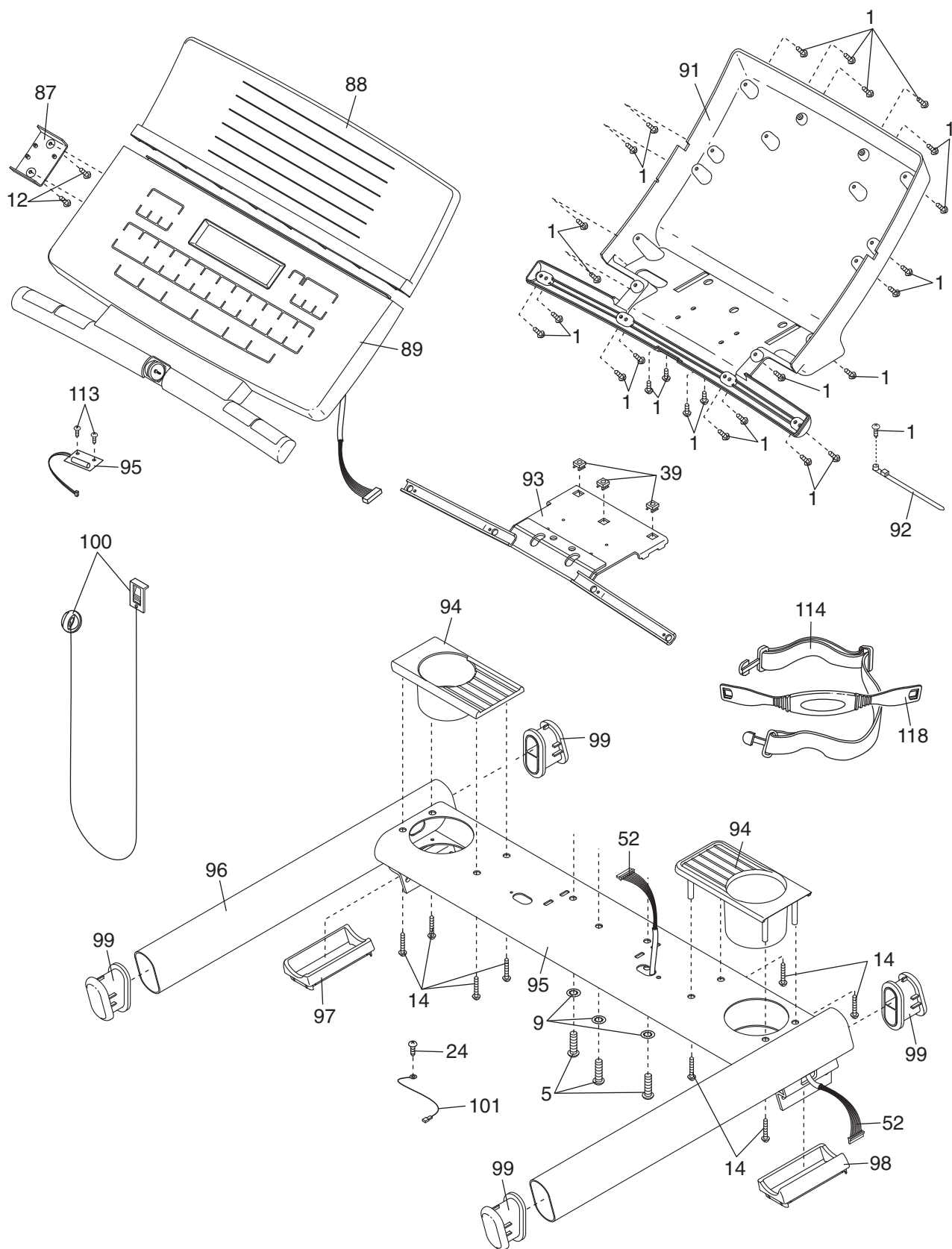
* Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.









COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.

Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

